

تصدر عن شركة واسع حواد وشركاه للصناعة والتجارة

الأحد ١٢ نوالقعدة ١٤١٦هـ الموافق ٢١ آذار ١٩٩٦م

إن الجنوب اللبناني كان ولا يزال مصدر رعب لكل القوى الدولية عامة والإقليمية خاصة وبين الحين والآخر تتعرض هذه الجبهة الى عمليات محنودة بين اطراف الصراع وأحيانا بالواسطة من خلال القوى الثائوية على الأرض بدلا من من قبل الأعداء لقوى الصراع الرئيسية كمنظمة

التحرير الفلسطينية ايان وجودها ف لبنان نجد ان إقتلاف الحركة الإسلامية والقوى الوطنية اللبنانية والفلسطينية هي العامل المركزي في تجييع الصراع ضد العملية السلمية يرمتها فكم من مرة إجتاحت فيها إسرائيل الجنوب اللبناني عبر كثافة تيرانبه ومن كل الأسلحة لتقتل الجنوبيين من

أرضهم ومن نوبهم الموصوف بالارق الدائم بفعل تماسهم مع إسرائيل وإتهم ساحة الصراع المفتوحة لكل القوى الرئيسية والثائوية على خارطة الصراع في المنطقة وداخل غرف العمليات الإسرائيلية القوية الحديثة يعلق جنرالات إسرائيل على الجدران - الجنوب اللبناني بمدته وقراءه برجاله ونسائه

وأطفاله يقولوه وصغوره وتزابه فكم من مرة دفعت إسرائيل على جيبها بلغ امتدادها ١٠٠ كم في القطاعين الشرقي والوسط والشريط الساحلي الآف الجند لتبدأ غزوها للجنوب وبرا وبحرا وجوا مستخدمة في هجومها الطائرات الاميركية

البقية ص ٩

سورية والجنوب وهذا الضجيج المحتدم حول مقدمات المعركة

استناداً الى كل العمليات الواضحة لاجريات الاحداث في
منطقتنا ترك الاحداث بأن شيئاً ما سينفذ وربما وقع معركة محتملة في
العام الانتخابي الاسرائيلي يقوم بها بيرز ... من اجل رفع رصيده
الانتخابي بعد تكدسه من رصيد استطلاعات الرأي العام في اسرائيل
يئة ذاهب لا محالة عل خلفية العمليات التحضيرية وانفلاش الوضع
الداخلي وفقدان الثقة الاسرائيلية بقياداتها وقد تترافق هذه المعركة
بحملات تصعيد متواترة ومتراصة ومنسقة مع الحلفاء ووصمت عربي
مطبق ما يجري الآن هو الطقة الأخيرة من التصعيد علماً بأن ذلك لا
البقية ص ٩

جبهة التحرير الفلسطينية توافق على حضور اجتماعات المجلس الوطني

کراج صقر

حاجی محمد خان کھٹکی

ایڈریس: المصائر

بیادر وادی السیر - المنطقة الصناعية - اول شارع

سلطة المصادر - هاتف - ۸۶۱۰۶

التجم العربي - خاص

طلعت جبهة التحرير الفلسطينية عن إستعدادها لحضور إجتماعات المجلس الوطني الفلسطيني في حال إنعقاده وقال السيد واصل ابو

البقية ص ٩



روكيس ، باتيك كيب ، كلترين ، شوارتز
 كاتير ، مياجيت ، ليل
 أو إيه جود آخر من المصنعات السويسرية الشهيرة
 تجميع كل ساعات مدينا وعلى استعداد لتقديم
 أفضل الأسعار وأفضل خدمة

تصلكم أينما كنتم
قرون قبل الزمن

معرض
الأحوال
للساعات

[illegible]

مفروشات بيت الحديقة

[illegible]

للبيع... للبيع... للبيع... للبيع

١- صامى - دوهات قرب جمره عمان من دونم ال
٥٠٠ سكن العقابيلين

٢- الجويضة من ٨٠٠ الى دونم سكن ب

٣- بيوت سعد ٢ البنات + العقابيلين سور حلو كس

٤- مزرعة - ١ دوهات مع بيت كبرى + ماء قرب
السياحه - الناحدة

٥ - ٢ دوهات قرب سعد الاحيد - البيرة صامى

٦ - ١ دوهات غلارقيم صامى (مستوحعات)

٧ - ١ دوهات على شارع المطار قرب جامعة البنات
٧١٥٤٣٣ صامى + ٧١٥٤٣٣ صامى

مطعم دجاج
جوا
تم بعودته
افتتاح الفجر
شارع الجامعة
٨٤

مشغل الوفاق للائحة الحامزة
لهاجيه (احمد زكري) خيمر (الله)

لصناعة النقطون الرضائي
الولاي

مثلث المهاجرين
هاتف - ٥١٢٠٠



اثاث بامبو وخیزران - غرف سالون
- کراسی سفره - غرف نوم

الأعشاب الطبية لصحتك وجمالك

البقدونس

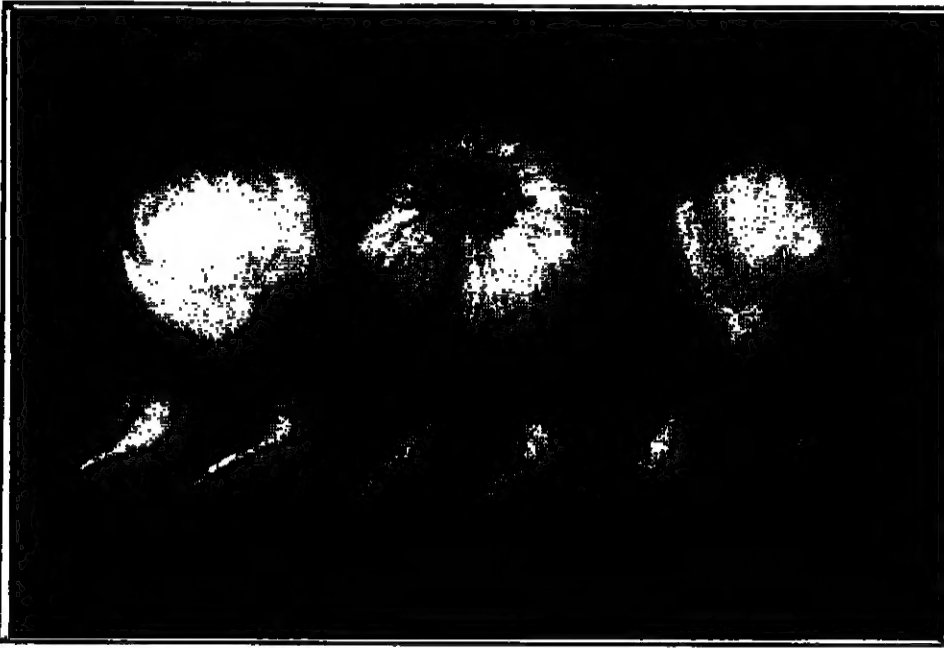
اصناف البقدونس المحتقة والتي على سعرات عالية كما ان قشر تصاب بالآلام من البرد القارس في الشتاء كما تشفيها ايضا من التهابات التي تصيبها في الحر الشديد في الصيف خصوصاً لو كانت المرأة تعمل في قفد جدا قومي بفرم نقاعة مشوية

التفاح المجفف يعد منه مسحوق الشاي ليكن مشروباً مفيداً في برد الشتاء .

زيت الزيتون يستعمل لتفخية فروة الرأس عن طريق تدليك جذور الشعر به ليلا او قبل استعمال الشامبو .

التفاح المجفف يعد منه مسحوق الشاي ليكن مشروباً مفيداً في برد الشتاء .

زيت الزيتون يستعمل لتفخية فروة الرأس عن طريق تدليك جذور الشعر به ليلا او قبل استعمال الشامبو .



بقرشها وامزجها مع قليل من زيت الكتان وتطبخ في الأصابع المصابة بهذا المزيج ولها طوالت الليل ، والتفاح من المكولات اللينة إذا كنت معتزماً بعمل الفحولة فهي معتزلة وجبة غذائية كاملة تحتوي على كل الفيتامينات التي يحتاجها مع عدم احتوائها على السكر

لأن هذا له فائدة كبيرة في إعادة حيوية الشعر المتبدد والجاف الذي يحتوي على القشر ويعد تدليك الشعر بزيت الزيتون يربط الرأس بفروة دافئة نظيفة حتى يمتص الشعر كمية كافية من الزيت ومن الأفضل ان يكون الرأس مغطى فأنها تخلصها من كل ما في

على سحر العالم القديم والعشبات الطبية كما ان قشر تصاب بالآلام من البرد القارس في الشتاء كما تشفيها ايضا من التهابات التي تصيبها في الحر الشديد في الصيف خصوصاً لو كانت المرأة تعمل في قفد جدا قومي بفرم نقاعة مشوية

الحناء لتقوية الشعر والقلب .

وانجح النباتات في علاج مرض السكر ووقد عرفه العرب قبل وبعد الإسلام ، فقليل من مسحوق الترمس ومزجه بالعمل يقيد في طرد الدخان من الأمعاء ، واكله مقوفا يقيد في مرض السكر ، ومتقوفا مفيد جدا في الحساسية والحكة الجلدية ، وايضا مسحوق الترمس لو بثرناه على الجروح يساعد على التئامها .

القرفة والزعرور تقضي على البرد

مفيد جدا لعلاج قشرة الرأس وذلك عن طريق فرك اربعة رؤوس من الثوم فرما فاعما وتوضع في كمية من الكحول في زجاجة محكمة وتترك في الشمس عشرة ايام ثم تدلك بها فروة الرأس كما ان اكله للثوم الطازج او المطبوخ مع الأطعمة يمنع جسدك النشاط والحيوية لذلك يوصي بابتلاع فص او اثنين على الريق صباحا .

الاعشاب

جمال قديمك

التفاح مفيد جدا في شفاء

نبات القرفة ونبات الزعرور وحصل الى درجة الكمال بالقضاء على جزء كبير من ليكرويات مثل نزلات البرد ، وفي فرنسا اهدى بعض الصيدالة الى نبات قبيضة الشيطان وهي زهرة توجد في جنوب افريقيا وقد اكتشف ان تأثير قبيضة الشيطان بالنسبة للإتهابات للفصيلة اقوى من دواء الروماتيزم الذي يسمى "قيشيل يونازوم" أما نبات "ابرول" الذي يسمى ملكة البراري فيساعد على

الترمس ومرض السكر

يعتبر الترمس من أحدث

نصائح مطبخية

تجميد الأعشاب عند الطبخ يتم طهي القطعة في ماء مسلول ثم يزال الجزء المحرق



والطريقين الكزبرة أصناف خسراء تستعملها المرأة في وجبات عينية وخاصة البقدونس والتفاح ولكي تحتفظي بها طرية ضعيها في الفريزر ولكن كيف ؟

اغسلي الأعشاب الطازجة والطرية وجففها جيدا وضعيها في علبة بلاستيكية خاصة ان

تصبح القطعة جاهزة للاكل .

٤ . تجنب وجود الزهرة في اللحم عند الطبخ يتم قلب اللحم في قليل من الزيت كما يتم تصفية الماء الموجود في القطعة ثم طبخها بطريقة عادية .

٥ . لإضفاء نكهة طيبة على اللحم والمضغ يتم بلعق الطرق استخدام القليل من عصير الليمون على قطعة اللحم قبل الطهي .

٦ . للتقليل من وقت نضوج اللحم تتم :-

أ . إضافة ملح الطعام بعد ثلثي النضوج بدلا من وضعه في بداية الطبخ .

ب . إضافة رب البندورة ايضا بعد ثلثي حدة النضج ، حيث تكون قد وفرت من وقت الطبخ وحافظنا على بقائه اللحم طريا .

١ . الطبخ الأحمر صامع - يمكن إصلاح مذاقه باستخدام قدر معقول من عصير الليمون دون ان يزيد من حوضه

٢ . الطبخ الأبيض (اللين) - يتم تدح كية معقولة من الزم خريطة لا لا يضر الزم ويكتسب لونا ثم يضاف الى اللبن المحترق المشوي حتى يغلي ثم يصفى

٣ . في حالة إحترق قطعة اللحم

عشبة الجنسنغ

قدرة الشخص الجنسية إضافة الى ذلك فإن الإرهاق العقلي بسبب التفكير الكثير والهم والغم وغيرها أيضا تؤثر على قدرة الشخص الجنسية وما ان الجنسنغ منزول للإرهاق فإنه يؤدي الى تحسين القدرة الجنسية للشخص بطريقة غير مباشرة أشف الى ذلك فإن الجنس نفسه والإكثار من معانسته يسبب الإرهاق الجنسي والعصبي للشخص واستعمال الجنسنغ يساعده في إزالة الإرهاق الجنسي والعقلي وذلك ترتفع قدرة الشخص الجنسية نتيجة لزيادة الطاقة الجنسية ، وتوضيح ما ذكرناه فقد احرى لختيار على مجموعتين من الفئران فله الأولى بالجنسنغ والثانية لم تغذي بالجنسنغ ووضعت المجموعتين في الماء فالمجموعة الأولى التي لم تغذي



فوائد الجنسنغ الطبية - الجسم فإنه يخفف من آثار الاحتراق الذي يصيبه .

اما فوائد الجنسنغ الصحية

إعتباره منشط قوي ورائع للجسد وهو يزيد من قدرة الشخص على

مقتصرة على شرق آسيا في بداية الأمر وبالذات في الصين التي تعتبر الموطن الأصلي ، ولكن بسبب شهرة هذه العشبة وفوائدها العديدة فقد إنتشر في العديد من الدول وبالذات في الولايات المتحدة التي أصبحت المصدر الرئيسي له كما ان العديد من الدول قد قامت بدراسة هذه العشبة وإجراء التجارب عليها مثل الولايات المتحدة والاتحاد السوفيتي سابقا .

يقال في المصادر ان اهم شيء في عشبة الجنسنغ هو جحرها لذلك فلا تقطع الفلحة قبل مرور ست سنوات عليها والمعروف من عشبة الجنسنغ انها تلهم كل المواد الغذائية المهمة للجوية في التربة سواء اكانت العشبة العسوية ا غيرها فهي تلته القوسفور والكبريت والمغنسيوم والصوديوم والصيد وغيرها من المواد لذلك فإن الأرض التي تقطع منها عشبة الجنسنغ تصبح غير صالحة للزراعة إلا بعد مرور فترة طويلة على الأرض لكي تستعيد حيويتها الطبيعية ونشاطها الزراعي .

ما السبب في إشتهار الجنسنغ كعقوي جنسي - من المعروف ان القدرة الجنسية للشخص تتأثر بسبب الإرهاق العصبي نتيجة الأمراض والأزمات الصحية التي تتأثر الشخص كما ان الإرهاق الجنسي يسبب العمل المستمر والتواصل وهو مع ذلك لا يترك آثارا جانبية يسبب إستعماله مثل الآثار التي تتركها

العمل ويزيد من مقاومة الشخص للإرهاق والتعب كما ان الجنسنغ منشط قوي للعقل ويزيد من قدرة الشخص على التفكير والتذكرين التمني كما يزيد من قدرته على مقاومة الإرهاق والتعب بسبب التفكير المستمر والتواصل وهو مع ذلك لا يترك آثارا جانبية يسبب إستعماله مثل الآثار التي تتركها

بشرى تنارة

مؤسسة الشمس الذهبية التجارية
أخصائيو الماني وياباني

تم افتتاح فرع الصيانة والتطعيم ل ..

- * أجهزة التفريز والتجميد والاستيريو
- * صيغ وتركيب وصيانة أجهزة التلايت
- * اصلاح اقراص الغاز والضاوات والتلاجات
- * فرع خاص لتوكيب أنتين مركزي وعلبي

جبل الحسين - مجمع سكنية - الطابق الرابع - تلفاكس - ٦٨٠٨٦٨

محل الكوري

لصاحبه محمرد محمد الكوري وشريكه
قطع غيار سيارات ياباني مستعملة

بيادر وادي السير - المنطقة الصناعية - مقابل شركة ملة شارع عاصم بن علي

هاتف - ٨٥٧٠٩٧ ص ب - ١٠٤٢ مرج الحمام

وكالة ضبط للمعدات

وكلاء فيبارك ومبيع محر كات صناعية وقطع غيار لسيارة دورن وبركتي

٨٧٧٧٧٧ - ٨٧٧٧٧٧ - ٨٧٧٧٧٧

شارع / الوحدات - ص ب - مقابل كاريه

المنطقة - بعد درابو الشرق الأوسط - عين الأردن

انتصار الوزير.. على حماس ان توقف عملياتها وتحول لحزب سياسي



في استحداث الوزارات لضبط النقابات الفلسطينية في هذه الفترة الحرجة الانتقالية الى جانب مراعاة الاطراف السياسية

بالاقتفاء الموقعة مع اسرائيل لا يمكن اشراك حماس في ظل رفضها التخلي عن العنف وهذا يطبق على القوى كافة. هذا هو الإطار العام للتوجه وكما تعلم فإن التشكيل سيضم أعضاء من المجلس التشريعي بسبعة ٨٠ بالمئة الى ٢٠ بالمئة من سويسرا وإيطاليا ٣ مليون دولار خارج المجلس بينهم الرئيس. والنسبة لي ان اعود الى وزارة التنمية الاجتماعية الا اذا خصص لها موازنة خاصة بها وبدون ذلك لن اعود اليها. فخلال الفترة الماضية لم تكن الوزارة موازنة

ومعقدة ولكن استطاع ان يؤكد ان قيادة حماس في النضال لديها استعداد واضح للوصول الى اتفاق لمحايشتها الوضع الفلسطيني المعقد ولاذوا كما بكن اسقاط اوسلو غير ممكن لان اوسلو ليس خيارا فلسطينيا معزولا عن الادارة العربية والولاية بهذا الاتجاه. ولكن المشكلة من في موقف قيادة حركة حماس في الخارج التي ترفض انصاف الحلول مع السلطة بل ومع المصلحة الفلسطينية ككل. اننا نؤكد ان اتفاق اوسلو يتضمن ثغرات ولكننا نعرف طبيعة موازين القوى التي تسعى الى تغييرها استنادا لحقنا العادل والى قرارات الشرعية الدولية التي تنص على اقامة دولتين المستقلة وعاصمتها القدس الشريف.

حماس سيخلق انعكاسات خطيرة على السيرة. هل انت متفائلة بماكانية اسرائيل حتى في المجالات التوصل الى اتفاق التي وقعت اسرائيل مع للتعايش السلمي مع حركة قيادة المنظمة؟ نعم لذلك اعود الى اعادة التفاوض بصراحة هذه مسألة شائكة

في حوار لجزيرة معها (النجم العربي) خلال زيارتها لعمان من مقري عبد الرحمن لم جهاد الخروج من اللزق يتمثل بانتساب اسرائيل الكامل والزام حماس بوقف عملياتها وتحولها لحزب سياسي.

عما لا شك فيه ان الازمة الناجمة بين اسرائيل والسلطة الوطنية الفلسطينية من جهة وتصادم الازمة بين حماس والسلطة الوطنية من جهة اخرى خلق قلقا واسعا في صفوف الشعب الفلسطيني سواء على المستوى الجماهيري او على المستوى القيادي. على ارضية هذا القلق محاولة استكشاف الطول للطروقة داخل القيادة الفلسطينية قامت (النجم العربي) بالجزء حوار مع السيدة انتصار الوزير دام جهاده عضو اللجنة المركزية في حركة فتح وبمسئولة وزارة التنمية الاجتماعية في السلطة الوطنية حول سبل الخروج من الازمة الفلسطينية الاسرائيلية وإفاق التوصل الى اتفاق سياسي مع حماس

وفيما يلي نص الحوار :
النجم العربي : لقد احدث التطورات الاخيرة في فلسطين الى تزايد العلاقة بين السلطة الوطنية وحماس بشكل خاص والمعارضة بشكل عام ما هو المخرج من هذه الازمة برأيك؟
انتصار : بداية اريد التأكيد على ان السلطة الوطنية سمحت منذ بداية تشكيلها الى فتح حوار مباشر مع حركة حماس والمعارضة بشكل عام للتوصل الى اتفاق بالزام حماس بعدم القيام بأي نشاطات عسكرية تؤثر على الاتفاقات للبرمة بين

سند التنمية في الجزائر

التي انطلقت سنة ١٩٦٦. وفيه النيتار الجزائري الى الوجود سنة ١٩٦٤ وقد حدد ب ١٨٠ ملغ من النعوب وامام وضع هياكل الضمان للبنوك الأجنبية المشاركة في تمويل الاقتصاد الوطني اضطرت الحكومة الى وضع هياكل تمويل مالي للبلاد تتمثل في البنوك وفي سنة ١٩٦٦ حدد القرض العقاري للجزائر وتونس وكذلك بنوك اجنبية اخرى وتقع عن القرار ميلاد البنك الوطني الجزائري الذي كلف بمسئولية

والتحكم في تطور البنوك الخارجية وقد ظهرت هذه الهام بعد الغل للبلاد في الستين لبيادات المالية في الستين الاخيريين. وتهدف هذه البنوك حاليا الى خلق رؤى اقتصادية لتمكين الدولة من التنمية الاقتصادية الى تشييد المصانع فخلال من المحرقات واعطاء الإستراتيجية الى المؤسسات دعما لقرتها على التناقص. (التوازنات المالية الضروية

نايف حواتمة يدعو الى تغيير مجري المفاوضات ويحذر من تعديل الميثاق الفلسطيني

الذي يتمثل بأن تكون للمفاوضات شاملة تغطيها منظمة التحرير كإطارها الاساسية تؤدي الى صفقة متوازنة الطاقا تؤدي الى تطبيق قرارات الشرعية الدولية وانهاء الاحتلال وتكليف الاستيطان على غرار ما وقع في سيناء. وقال حواتمة ان الاتفاق (المسقة) يجب ان يكون اساسا قرارات الشرعية الدولية للمتمثلة في القرار ٢٤٢، ٢٤٣، ٢٤٤ الخامس باللاجئين على ان يتم الاتفاق على الجول الزمني لتتخذ هذه الصفقة. ويرى السيد حواتمة انه بات من الضروري اجراء حوار فلسطيني فلسطيني بين جميع قوى الائتلاف في منظمة التحرير الفلسطينية وخارجها وان يكون اللقاء على مائدة مستديرة بهدف التوصل الى برنامج يتناول هذه المفاوضات بين الفريق الذي وقع هذا الاتفاق واسرائيل من وراء منظمة التحرير بمقاييسها وستكون نتيجة هذا الخيار ان تضم اسرائيل ٤٠ ٪ من الضفة الغربية وضم القدس الكبرى التي تسقطت ٨٥ مرة على ما كانت عليه قبل ١٩٦٦ ويتم التنازل لكل قضية اللاجئين. قدم السيد حواتمة البديل

الذي يتمثل بأن تكون للمفاوضات شاملة تغطيها منظمة التحرير كإطارها الاساسية تؤدي الى صفقة متوازنة الطاقا تؤدي الى تطبيق قرارات الشرعية الدولية وانهاء الاحتلال وتكليف الاستيطان على غرار ما وقع في سيناء. وقال حواتمة ان الاتفاق (المسقة) يجب ان يكون اساسا قرارات الشرعية الدولية للمتمثلة في القرار ٢٤٢، ٢٤٣، ٢٤٤ الخامس باللاجئين على ان يتم الاتفاق على الجول الزمني لتتخذ هذه الصفقة. ويرى السيد حواتمة انه بات من الضروري اجراء حوار فلسطيني فلسطيني بين جميع قوى الائتلاف في منظمة التحرير الفلسطينية وخارجها وان يكون اللقاء على مائدة مستديرة بهدف التوصل الى برنامج يتناول هذه المفاوضات بين الفريق الذي وقع هذا الاتفاق واسرائيل من وراء منظمة التحرير بمقاييسها وستكون نتيجة هذا الخيار ان تضم اسرائيل ٤٠ ٪ من الضفة الغربية وضم القدس الكبرى التي تسقطت ٨٥ مرة على ما كانت عليه قبل ١٩٦٦ ويتم التنازل لكل قضية اللاجئين. قدم السيد حواتمة البديل

كراج الحسن
جميع ودهان جميع
التواضع للسيارات
ماركا الشمالية - اول نزلة عين غزال
هاتف ٨٩١٩٨٨

كراج الجنوب
تطعيم ودهان جميع
التواضع للسيارات
الجديدة - الشارع الرئيسي - مقابل نادي الرماية للكلبي
هاتف ٧٦٦-٦٢ - ص ب ٣٢٩-٢٤٠

شركة حسن واحمد الجبالي
لاصحابها حسن واحمد ابو جنيد
تطعيم ودهان جميع
التواضع للسيارات
الوحدات - حي الشعيلة - مقابل كازية جردانة
هاتف ٧٤٠٠٣ - فاكس ٧٤٤٧٤٨

كراج سليم سالم
تطعيم ودهان جميع
التواضع للسيارات
ش المصارف - مقابل من بارطو - دخلة طلعة المريح
هاتف ٧٧١٨١٧

التدخين والحامل



يعتبر التدخين من أحد العوامل المهمة لولادة الأطفال للتدخين، حيث إن شغلي بالملحة من النساء المدخنات يلدن أطفالاً دون وزن (٢٥٠٠) غرام، إضافة إلى حدوث سوء التكوين الولادي حيث تكون نسبة في أطفال النساء المدخنات بحدود (٥,٣) بالمائة ويتخذ ثلاث أشكال رئيسية:

- ١- سوء التكوين في عصبية النواة ويؤدي ذلك إلى إصابة الطفل بالشلل (أي أن وجه الطفل يصبح وجه حيني أو مغولي).
- ٢- الأمراض الوراثية.
- ٣- الأمراض الجنين.

لا تقل أخطار التدخين على الطفل قبل الولادة بل يتعدى ذلك بعد الولادة أيضاً لذلك يجب نشر التوعية الصحيحة بين الأمهات والتخفيف من مخاطر التدخين بمسورة جديّة وعملية.

نظرات مستقبلية في الأساليب التربوية للطفل



المذكورة آنفاً، ألا وهو أسلوب التزول إلى مستوى الطفل العقلي ويعتمد هذا الأسلوب على مخاطبة الطفل وتوجيه الأوامر إليه بصورة جديّة وليست هزلية مع ما يناسب عقل الطفل لكي يستوعب ما يوجه إليه من كلام، لأنه من غير المعقول مخاطبة الجهلاء بمستوى المتعلمين كما أنه من غير المعقول مخاطبة المتعلمين بمستوى الجهلاء بل يجب مخاطبة كل شخص بمستواه لكي يفهم ما يوجه إليه من كلام، إرشادات وتوجيهات، فالطفل الذي يخاطب بصورة جديّة مع ما يناسب مستواه العقلي فإنه يشعر كأنه أحد أفراد العائلة المسؤولين وليس مجرد طفل صغير يلعب عليه الكبار أو يضحكون من أفعاله والأعباء والشعور بالمسؤولية يتبع لدى الكبار الذين يتصرفون بمسؤولية في الأسرة قد أعوه هذا الشعور بالمسؤولية وعدم الإهمال له في الكلام وعدم الإستصغار لشأته في الحديث.

أغلب الناس قبل إيجاب الأطفال أو عند التفكير في إيجابهم يفكرون في كيفية القيام بحياة الأطفال المعيشية كيفية تمييز سهل المعيشة لهم ولكن النادر من الناس والقليل جداً منهم يفكر في كيفية تربية الأطفال عند إيجابهم وكيفية توجيههم خلال فترة أو مرحلة النمو وطريقة إرشادهم ومعاملتهم أثناء البلوغ وهناك نسبة ضئيلة جداً وقرينة لعدم تفكر في كيفية التعامل مع الأبناء والأبنات الذين خرجوا لبيت الزوجية واستقلوا بحياتهم.

لقد أخبرنا دينا الحنيف أن الرزق من عند الله سبحانه وتعالى وأن الله قد تكفل برزقنا ورزق أبنائنا ولكن هذا لا يعني الإكالية على الله سبحانه وتعالى لأن رب العالمين قد أمرنا بالسعي والجد في الأرض كما أمرنا بالعمل دون كل وكثيعة لجهنم المذلة فإن الله سيسر الرزق ويبارك لنا فيه، أما فيما يخص تربية الأولاد فإن الناس قد إنتصمت إلى عدة فئات فهناك فئة تستعمل الضرب سواء بغير أو بدون مبرر فترامهم يضربون الطفل الذي تصرف تصرف لا يعجبهم سواء كان خاطئاً أم صائفاً أو سواء كان الطفل معركاً لا يقظه أم غير معركاً إن هذه الفئة وإن تكون مصيبة في شربها للطفل في بعض الأحيان إلا أنها في أغلب الأحيان تكون مخطئة لأن الطفل مهما عمل من تصرفات خاطئة أو تصرفات لا ترضاهم، فإنها تبقى تصرفات طفل لا يعاقب عليها القانون كما لا يأخذ عليها الشرع وتكون نتيجة إتياع هذا الأسلوب مع الطفل أن ينشأ على عدم الخوف من الضرب وعدم اللبالة له، لأنه كما يقول للثلاث إن الظالم يتألم من أول خربة ثم يفقد إحساسه بعد ذلك وكذلك الطفل فإن كثرة الضرب تولد عنده عدم الخوف وبالتالي فإن الضرب لا يأتي بأي نتيجة وإن كان الطفل يستمتع بالضرب في وقتها، وإن استعمل الأب أو

هل يبلل طفلك فراشه؟



عندما نتناول الإلارادي لمشكلتهم، يحدث له يمثل مشكلة لأنهم عدداً كبيراً من الناس نظراً لأن نسبة الإصابة يشغلون إلى غسل أغطية هذا المرض في صفوف الأطفال كبيرة نسبياً.

شواش السرير كل صباح وأنهم سيحاولون تدريبه تمهيداً لإنهاء هذه المشكلة، كما يقترح تشجيع الطفل خلال وضع قائمة بأشياء يتعلم الحصول عليها كمكافأة له على محافظته على فراشه نظيفاً وبصافاً، وإذا تجاوب الطفل مع هذا الأسلوب يتمم الإشادة بهذا الطفل أمام أفراد الأسرة وإعطائه المكافأة التي وعد بها.

وهناك طريقة لتدريب للثانية ولكن يتم قبل البدء بتفقيها بيومين إعطاء الطفل فكرة عن طبيعة المعالجة وعدم تقيد بكيفية محددة الإجرائي، ويحث هذا الأسلوب على مصارحة الأهل للطفل بأن ما من الوسائل واختيار المكافآت المستخدمة في العلاج والمحصل، وإذا نجح الطفل في هذه المحاولة يتم تكرار العملية مع زيادة فترة "خبط النفس" الزمنية التدريب يجب ملاحظة حاجة الطفل إلى التبول وتشجيعه على محاولة تخفيف تفرغ المثانة لمدة ٥ دقائق من خلال إفراغ مكافأة ما الطفل لمدة ستة.

وتحدث هذه الحالة المرضية التي تتمثل في تكرار تفرغ المثانة في الليل عند الأطفال بعد تجاوزهم سن الرابعة، علماً بأن الطفل العادي يمكن أن يكون نظيفاً خلال السنوات الأربع الأولى من عمره ويصبح العلاج أمراً ملحاً إذا ما تجاوب الطفل المصاب بمن الخامسة نظراً لأن حالة التبول الإلارادي يمكن أن تستمر عند الأطفال حتى سن المراهقة.

أسباب المرض

يمكن أن ينشأ التبول الإلارادي عند تشوهات في الجهاز البولي أو العصبي أو عن أسباب نفسية كالغيرة عند قدوم طفل جديد للأسرة أو أسباب عضوية كوجود إلتصاقات في الجهاز البولي.

أساليب العلاج

هناك عدة أساليب لمعالجة الأطفال المصابين منها ما يعرف بـ"أسلوب التعزيز البسيط - الإشراف الإجرائي" ويحث هذا الأسلوب على مصارحة الأهل للطفل بأن ما من الوسائل واختيار المكافآت المستخدمة في العلاج والمحصل، وإذا نجح الطفل في هذه المحاولة يتم تكرار العملية مع زيادة فترة "خبط النفس" الزمنية التدريب يجب ملاحظة حاجة الطفل إلى التبول وتشجيعه على محاولة تخفيف تفرغ المثانة لمدة ٥ دقائق من خلال إفراغ مكافأة ما الطفل لمدة ستة.

جروح الرأس عند الطفل

تجرح الطفل الجرح في الرأس والوجه والإمضاء على صحة الطفل وجب معالجة جروح الرأس، والاعتماد على العناية بالغة حتى لو كانت الإصابة تفرغ حماية كاملة للطفل في بيته.



بسيطة، علماً أنه أخطر الجروح تلك التي تسبب تورماً مساعياً، وإذا فقد الطفل وعيه من جراء صدمة في رأسه فمن المهم أن لا يحرك رأس الطفل كما يجب أن يساعده حيث يبدأ الطفل بالتقيؤ والتقيؤ ويصاب بصداح اليم، لذلك يفضل نقل الطفل إلى المستشفى عند إصابة رأسه بصدمة لغرض التصوير

هل تعرف ان المرأة العربية



خبراء الجمال يقولون أنها أجمل بكثير من الأوروبيات ويؤكدون ذلك بأن الفتيات العربية ينجبنها التي تحمل سمات فرعونية وثوبية وتيمسرة به نسب عالية جداً من الجمال يعكس نظيراتها من الأوروبيات، فهن متقاربات في الشكل، قابلية البيضاء والشعر أصفر في معظم الأحيان، لكن هل تعرف المرأة العربية أنها حلوة؟ ويستطرح خبراء يتعمقون في لمحات الفرع في عين سلحرة ووجه جميل الجمال قائلين أن ربع نساء بلاد العرب فقط من اللواتي يعرفن ولكن أسوء ما يوجب حواء هو الألف الكبير مع العين الضيقة حيث تلجأ وحقائق على هذا الجمال، إما بالإهتمام الشخصي أو بجرعات السيدة في هذه الحالة إلى إخفاء هذه العيوب وذلك باللجوء إلى إحدى التجميل.

ولن من أهم مظاهر الجمال للمرأة العربية عيونها السلحرة... فالعرب تنفي هذه العيب.

شركة مصنع عصفور للالمنيوم

كافة اعمال

الالمنيوم

الروحان - حي النهرية - خلف كازية جردانة
هاتف - ٧٨٤٩٠٨

للبيع... للبيع... للبيع

مخرطة بكامل معداتها للبيع يتوفر فيها ٣ مخارط ومكشطة ودول كبير وممكنة لحام فيبر وعدد يدوية مشكلة

للمراجعة - هاتف - ٨٨٧٢٤٣
مع المسؤول جمال قوقاس

مشغل الروضة

لللبسة الجاهزة

ضان - شارع الهاشمي - مقابل حلويات القيام - هاتف
٦١٣٥٠ - من ب - ٦١٠٢ - عمان الأردن

محلات يونس عمر البزمليط

حارة - صيحات - حارات كبريات

لا يوجد لدينا فروع اخرى

هاتف المحل ٦٢١٥٧٣ - من ب - ٦٢٣٦
شارع الشابسوغ - عمان

الزوبعي : المعارضة العراقية عاجزة عن اسقاط النظام العراقي

الحزب للاتصالات الامريكية العراق ما بعد التغيير تمثل في تطبيق الفيدرالية على اساس الولايات مشددا على رفض الحزب لطرح او تطبيق الفيدرالية القائمة على اساس عرقي او طائفي وقال ان تطبيق الفيدرالية على الاسس الطائفية والعرقية ستحتدم تقسيم العراق وحوادث اقتتال داخلي مرير . واكد المسؤول العراقي رفض حزبه لانفصال الاكراد عن العراق وقال نرى في ذلك خطورة في تطبيقها وليس هناك مبرر موضوعي لذلك . وقال ان ما حصل عليه الاكراد في العراق لم يحصلوا عليه في اي بلد آخر .

وختتم الدكتور عبد الكريم الزوبعي تصريحاته بدعوة الامم المتحدة وكافة القوى الدولية باتخاذ قرار فك الحصار عن العراق وقال اننا نقرق بين الشعب العراقي والسلطة وعلى هذا الاساس نطالب بفك الحصار الدامي عن العراق لان الشعب العراقي هو المتضرر الاكبر من استمرار الحصار .

الى ان للحزب تصفلات محددة تجاه المؤتمر فضل عدم الاشارة اليها الا انه قال (ان عدم المشاركة في المؤتمر في حالة انعقاده) فان هذا لا يعني القطيعة مع الاطراف المشاركة مبينا ان الحزب تجمعه مع يرقية الاحزاب الاخرى قواسم موضوعية مشتركة رغم الخلافات التي بين اطراف المعارضة كل على حدة . واوضح الدكتور الزوبعي الذي يقوم بزيارة الى الاردن بين الحين والآخر ان أبرز القضايا المطروحة على جدول أعمال المؤتمر اطراف المعارضة هي اسقاط النظام العراقي وتشكيل حكومة

المشروعة واردة بسبب ولايات بعض القوى والاحزاب المعارضة لاطراف خارجية لم يحده الا انه قال ان تراهن على وعي الشعب العراقي وادائه في المحافظة على وحدة العراق . مشيرا الى ان حزبه يرفض تقسيم العراق ايضا وقال نحن مع وحدة العراق لكننا نرى ان احدي الحلول

ويؤكد الزوبعي ان حزبه قد تأسس في العراق ومارس نشاطه السري في صفوف العراقيين منذ عام ١٩٧٠ تحت اسم اخر . ووضح المتحدث ان حزبه يعتمد العنف كأساس لتحقيق اهدافه في تغيير النظام العراقي وقال ان للحزب مقر رئيس في لندن وفروع اخرى في كرنسنتان العراقية وكرسيا واكد الزوبعي ان حزب الاحرار قدم طلب رسميا للحكومة الاردنية لافتتاح مكتب له في العاصمة الاردنية عمان لممارسة نشاطه السياسي والاعلامي وتوقع الزوبعي ان يتم افتتاح المكتب خلال فترة قريبة استنادا الى وعود رسمية بذلك .

واكد الدكتور الزوبعي عضو المجلس الاستشاري تلقي الحزب دعوة رسمية للمشاركة في المؤتمر الذي من المقرر انعقاده في دمشق خلال بداية شهر نيسان . وقال ان الحزب لم يحسم موقفه من المشاركة في المؤتمر لغاية الان ملحدا

قال مسؤول في حزب الاحرار العراقي المعارض ان توصيل احزاب المعارضة الى حزبه قد قدم طلبا رسميا اتفاق يقضي الى قيام جبهة للحكومة الاردنية بفتح مكتب وطنية معارضة تتفق على رسمي في العاصمة الاردنية الى محددة لاسقاط النظام عمان لممارسة مهام سياسية . وقال ان بعض الاحزاب واعلامية انطلاقا من العاصمة مرتبطة بالولايات المتحدة الاردنية عمان وتوقع الدكتور لهم توجه غربي واضح دون الرسمي باسم الحزب ان ان يحدد هويات اي من هذه يحصل قريبا على الموافقة . الا انه قال رغم الرسمية بافتتاح مقر للحزب هذه المخاوف والمخاض في عمان موضعنا ان الحزب تعدد الولايات فليس هناك قد حصل من حيث المبدأ على بديلا عن التوصل الى موافقة رسمية بذلك وكانت قواسم مشتركة من قبل حركة افاق المعارضة للنظام اطراف المعارضة وتعاونها مع العراقي قد حصلت على قوى اقليمية وبولية دون ان موافقة رسمية بافتتاح مكتب يسميها اسقاط النظام لها في عمان .

وتعتبر كلاما من حركة على المستوى الاقليمي والوفاق وحزب الاحرار من والوفاق الاحزاب الحسوبة للتأثير . واوضح الدكتور الزوبعي والثقل في اوساط باقي في مقابلة اجرتها معه التجم الاحزاب المعارضة العراقية العربي قبل انعقاد التي يتجاوز عددها ١٥ حزب مؤتمرا لاطراف من المعارضة واوضح الدكتور الزوبعي في العراقية في دمشق ان حزب اتصلا ما بقي اجراء الاحرار الذي ينتمي اليه مراسلنا معه ان الحزب يتخذ اشهر نفسه في منتصف من لندن مقرا له واكد الدكتور العام الماضي ويتخذ من لندن الزوبعي المختص في التاريخ مقرا له .

الخليل واللجنة الاسرائيلية

من الواضح الآن ان الصهاينة يلعبون لعبة مزبوجة قبل انسحابهم من الخليل في الأشهر القادمة . وهم يراوون مع السلطة الفلسطينية لإنتزاع مواقع خارج الخليل وكذلك في المناطق الأخرى وذلك لتوسيع مساحة المستوطنات وإبقاء عليها والتي تعتبر الخنجر الذي يعمل على تقطيع التواصل الجغرافية للسلطة الفلسطينية لإحراز الرأي العام الدولي وأمريكا وكتسبات أخرى على الصعيد الاقتصادي . تلك لتسهيل الإلتزام وتعمير والتسقي في كل المجالات .

وهكذا نرى ان إسرائيل من الصعب التنبؤ بنتائج تتاورع مع الولايات المتحدة اللعبة الإسرائيلية المزبوجة على الانسحاب من الخليل . ومدى نجاحها فلسطينيا ومن المناطق الأخرى من إسرائيل . لما تختزن من خلال غرض الطرف عن حركة قدرة على المناورة والخداع المستوطنات الإستراتيجية وخطط الأوراق بإتجاه خلق وتمردهم قرارات الحكومة . وضع سياسي جديد .

**مشغل
النزعة للخياطة**
جميع انواع الالبسة الجاهزة
والتفصيل

عمان - جبل النزعة - مقابل الحاووز
هاتف - ٦٥٩٤٣٢
ص ب - ١٨٢٥٦٩

محددة علاء الدين
كافة اشغال الحدادة
والاعمال المنزلية

الحدادة - خلف بناية العمل العام
هاتف - ٨٨٩٩١٧٥
ص ب - ١٨٢٥٦٩

كراج الجمزوي

جميع اشغال
انواع السيارات

ش اسكان الامير هاشم - الرصيفة
للشيفرة ت ٨٧٣٧١٠
ص ب ٢٣٦٢ للشيفرة

كراج العسلي

جميع اشغال
انواع السيارات

ماركا الشمالية - ش ابن قتيبة - حي
العليد - هاتف ٨٩٣٣٤٧

كراج كات

جميع اشغال
انواع السيارات

وادي الرم - ش اليرموك - بجانب البنك
الاردني الكويتي - ت ٧٨٧٣٣٠ ص ب ١٣٢

**ورشة الاشغال الفنية
للحدادة**

كافة اشغال
الحدادة

الوحدات - حي الشعبية - ش التيسير -
خلف بنك الاسكان ت ٧٧٢٩٧٥ ص ب ١٢٠٧٢٢

محددة النور

كافة اشغال
الحدادة

الزرقاء - ش ياجوز - حي الظاهرية -
هاتف ٩٥٣٦٥٠ - ص ب ٩٨٣ الزرقاء

رهنج جمل

كافة اشغال
والديكورات

الوحدات - حي النهرية - خلف كازينو جرداة
هاتف ٧٤٨٤٧٩ - ٧٧٩٦٠٠ / ص ب ٥٢١٠٧٠

مشغل الدوايمة للحدادة

لصاحبها عزات عشا

كافة اشغال الحدادة

بيادر واد السير - المنطقة الصناعية - بجانب النخاع للمني
بواسطة هاتف - ٨٢٣٩٠٨ / ٨٢١٥٦٦

مشغل النجار للحدادة

والاعمال المنزلية

كافة اشغال الحدادة والاعمال المنزلية

القويسمة مقابل بنك الاسكان من البريد
هاتف ٧٤٥٧٠٩ - ص ب ٩٢١٩٠٧

مغربي هنرومي

جميع اشغال
انواع السيارات

عن قريحت - دير القوق - ص ب ٧٤٠٤٦٦
ص ب ٦٧٠٠٥٣ - المنطقة الزين

مشغل زكريا عصفور

جميع اشغال
انواع السيارات

بيادر وادي السير - المنطقة الصناعية
مقابل مجمع النصر - هاتف ٧١٣٢١٥

محلات سيد علي حمزة

لصنع كافة انواع المعادن والاشغال النحاسية

وتصليح كافة انواع المدافئ المحلية والاوربية

عمان - جبل الخوفة - مئذنة مدرسة خالد بن الوليد

مشاغل غبج

تصليح وصيانة اجهزة
كهربائية

بيادر وادي السير - الجندويل - هاتف
٨٢٨٩٤٨ - ص ب ١٤١٥٦٦

مصنع الخبراء للصناعات المعدنية

خرائطه المعادن وجميع
الاشغال المعدنية

القويسمة - قرب دوار الحديد - عمارة طابل خير
هاتف ٧٥٣٧٥٠ - ص ب ٣٨٣٩١

مشغل زياد العصيري

لصناعة وتصليح
طلمبات وبضائع المنزل

خط ياجوز - عوجان - مجمع العرفيين
الجنوبي - هاتف ٩٠١٤٣٢

الأتلانتى ببناء بلدته وإزالة آثار
العاص والضراب التي لحقت به
حتى أصبحت ألمانيا أقوى دولة
أوروبية من الناحية الاقتصادية
وهذان البلدان قدان لخدمتهما
عبيرة لنا قد أصبحا في قمة
الدول الصناعية وأصبح فائض
المرزانية عنهما يتراكم سنة بعد
أخرى سنين، ثم سنة بعد أخرى
والم يصح عنهما عجز كما
حصل في الدول الصناعية الأخرى
مثل الولايات المتحدة وبريطانيا
فهذان البلدان قد استفادوا
التي وقعا فيها وتجنباها عدم
الاستيعاب في نهضتها العلمية
والاقتصادية ، ولعل السبب في
صمود هاتين البلدين هو قوة
الموارد الاقتصادية أيضا فعمدوا
الى تطوير طاقاتهم وكفالتهم
لأنهم لو كانوا يملكون موارد

100

وهو التمويل .

اء برهم

جميع أنواع
سيارات

رقم "٤" الشارع العربي

٢١١١٧١ ص ب

الناطور

الناطور

ودي ودهان

ك انيك

من صنعها مقابل ممتنع تون
من ب ١٤٠٦٧٤ وادي السير

...

الكويتي هانف ٧٨١٧٧٤

الكفاءة وشيء آخر

[illegible]

وقفه
الواسطة تنخرق بنيته

لعل الذين تصبثوا عن
الواسطة الذين سيحصلون منها
في بعض يتفقن معي تماما على
أن الأولى مقام والأرض سلطة
نهما الأولى قبل كل القوانين
التعليمات والوائح والقرارات
الصارمة والدعامات الأساسية
نهما حقا المسؤولان الأساسيان
لممارات المكاتب الرئيسية. السيد
ستيفن إن يتكرر أن يتصالح
عليها وهي قبل كل شيء
الكثير من الذين يتفقون في حكم
التطوير الإداري في معظم
معالجات التجميع والتوزيع
تحت إبداء الحكومات كدولة
لأر بالحرية والديمقراطية
تتطلب المعالجة الواسعة السيد
الحكومة في بعض من
البلدة، ويوجد نقصان في
في طابو الراعيين يتفق ويصدق
تنتقلان بين الموظف وبين
الراعيين الذين أمامه فكل
أحد تنص السعداء قائلا هاتين
وهي على حالة هذه فإذا بهدعم
يتجاوز الجميع نافعا صدوره مقبلا
موطء قدم

هل تعلم

هل تعلم عزيزي القارئ،
من أول من استعمل خاتم الخطبة والزواج هم الرومان .. !!
حيث كان الشاب يقدم إلى عروسه خاتماً من الحديد يضعه على سن السيف وتتناولهُ العروس .. ثم تطورت هذه العادة فأُستبدل بالخاتم قطعة من الذهب أو الفضة على أن يحتفظ كل منهما بجزء منها ثم عاد الخاتم ليظهر مرة أخرى .. ولكن بعد أن أصبح من الذهب بدلاً من الحديد ، ويوضع في البنصر .. وأن أكبر حفل زفاف في

[illegible]

المرأة التي وهبت نفسها للنبي
 في ميمنة من الحارات التي
 واحدة من نساء سادة ، قيل عن
 بها انها احرم عوز في مكة ذلك
 ان صهارها كانوا سادة وايزر
 جال مكة آنذاك ، وعلى رأسهم
 سيد الخلق لجميعين محمد بن عبد
 الله - صلى الله عليه وسلم -
 منهم ابو بكر الصديق وحزمة بن
 عبد المطلب والعباس بن عبد الله
 لمطلب وجعفر بن ابي طالب .
 كان اسم ميمونة "يرة بنت
 الحارث" وكانت زوجة لابي رهم بن
 عبد العزى العامري القرشي . .
 افضحت امرأة وهي ما تزال في
 ريعن الشباب ، وفي السنة
 السابعة من الهجرة النبوية
 اشرفه نخل المصطفى صلى الله
 عليه وسلم واصحابه مكة معتمرين
 وكانت ميمونة هناك فبصرت بهم
 وفي الوقت الذي سرت فيه نسمات
 الإيمان فوق مكة فحست ميمونة
 الى اختها أم الفضل زوجة
 العباس بن عبد المطلب عم النبي
 بأنها تمنى ان يكرمها الله فقتل
 شرف الزواج من رسول الله -
 صلى الله عليه وسلم - وتصير أما
 للمؤمنين كما يصير ليني هلال

كراج الزيت
تجليس ودهان جميع
انواع السيارات
الزرقاء - طريق ياجوز - المدينة
الصناعية - هاتف - ٩.٢٨٨٢

*** الكاراتيه ***

٤. تلقين العضلات القيام بالحركات بصورة صحيحة وقوية
 ٥. تلقين العضلات السرعة بواسطة تقليب الوقت بين ضرورة الأمر من العقل وردة فعل العضلات.
 ٦. تنشيط الجسم وإمداده بالطاقة
- مبادئ الكاراتيه**

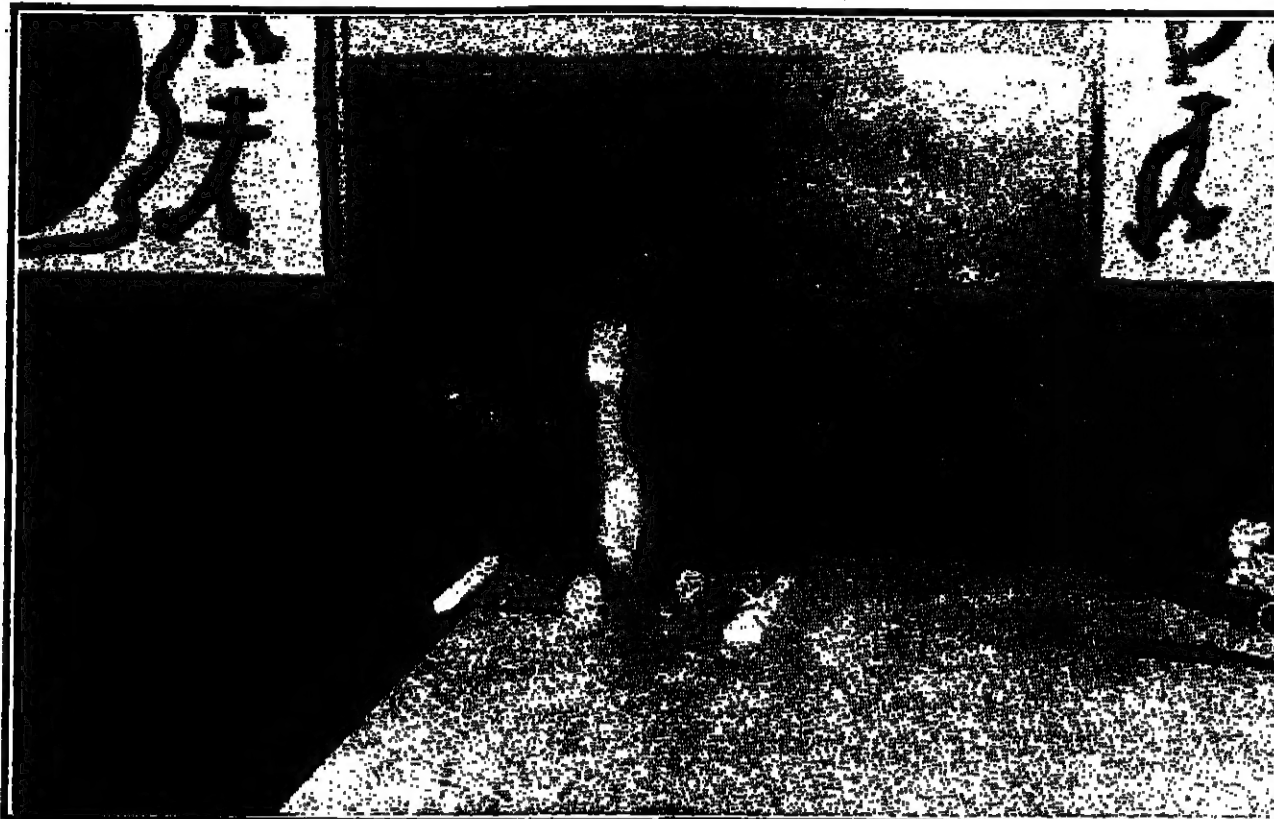
لبن الكاراتيه مبادئ ثلاثة هي :-

١. التركيز :- أي تلبية الحركة بميكانيكية جسدية وعقلية موحدة ومتناسقة أي إشراك العقل والجسم كله في التنفيذ وعلى الإنسان أن يقع شبه هستيريا وأية أي أن يعي ما يفعل شرط لتكني حركاته شبه عصبية وأية .
٢. القوة :- كل إنسان يملك قوة كافية فيه تعامل قوة الظاهرة والقوة هذه تظل في حالة جمود حتى يمين موعد إستعمالها ويأتي ذلك عن طريق التركيز وتوازن الجسم في إتخاذ الوضع من أوضاع الهجوم والدفاع عن طريق التنفس السليم فالوضع في الكاراتيه هو الأساس وأساس كل حركة يقابله وضع فكري والوضع عبارة عن شكل هندسي له زواياه وإحداثياته وأساسه ووضع الكاراتيه يجب أن يكون قويا وأينا غير قاسي ومركز القوة هو المعدة .
٣. السرعة :- وهي تنجم عن رسالة برفقية من العقل إلى العضلات تنبها بأداء حركة معينة وتحصل السرعة بواسطة التكرار .

- النظام الخلفي

إن النظام الخلفي هو من أساس الكاراتيه ويأتي ذلك بعد ساعات طوال من التمرين على حركة واحدة فعلى المرء أن يكون ذا إرادة قوية ويحلى بالصبر والتركيز ، ولقد أصبحت الكاراتيه الرياضة للفئة كاليوفا يمارسها الكبار والصغار بطريقة طيبة مدروسة فقد أسست في الناس أنظمة خلقية وجسدية وذهنية متباعدة مشاكل العصر وفهموه .

إن العقل يتعلم الحركات وتحفظها بسرعة عن طريق الذاكرة أكثر من الجهاز العضلي ومعنى هذا أن العقل قد اكتفى بينما العضلات لم تكسب بعد كيفية التحرك بسرعة وهذا يؤدي إلى إختلافها في التوقيت بين فهم العقل وفهم العضلات وهذا يتطلب التمرين للتواصل حتى يؤدي



٢. على العقل أن يتعلم إرسال الإشارات إلى مناطق الجسم المختلفة بطريقة ميكانيكية أي ضد الهجوم أو الضرب بالقبضة وعلى ذلك يجب أن يكون التمرين بصورة متواصلة حتى تصبح الحركة الجيدة متمثلة في عقل الواعي ويستطاع إستعمالها عند الحاجة .
- العقل والجهاز العضلي :-
١. إلى إتقان الحركة بسرعة وقوة ويهدأ يكون العقل قد نسق دوره مع ميكانيكية الجسم في أداء حركة واحدة مركزة .
- فإن تكرار التمرين يفيد فيما يأتي :-
١. تخزين الطريقة الصحيحة للحركات في مكتبة الذاكرة
٢. إزالة العادات التي تحتاجها للدفاع عن النفس .
٣. إبدال العادات بحركات أساسية للدفاع عن النفس .

- كيفية طبع الحركات في الدماغ ؟

١. يجب على الذاكرة أن تحفظ سلسلة من الحركات المعقدة التي تحتوي عادة على حركات متتالية بواسطة التمرين والرجل وتقبلها حركات من الرأس والكتفين ومنطقة الصدر .

الكاراتيه :- هي علم قائم بذاته يرتكز على أسس هندسية والأسس الخلقية وقد وضعت هذه الأسس على يد كبار من المعلمين اليابانيين والكوريين والصينيين منذ أكثر من ألف وثلاثمائة سنة بإضافة إلى كون الكاراتيه فن من فنون الدفاع عن النفس إلى جانب كونها فلسفة قديمة ونظاما خلقيا وفكريا وجسديا لتأسيس طبع بشري آخر .

جوهر الكاراتيه

إن جوهر علم الكاراتيه بمختلف مدارسها من طرق الدفاع عن النفس يتركز في إمكانية المبادرة السريعة والقوية ضد هجوم غير متوقع فعلى الإنسان أن يحسي نفسه انتمائيا لكن هذه المبادرة الدفاعية التي تكون في سرعة البرق ليست غريزية لأنها لم تخلق بها وإذا على المرء أن يتعلم كيف يبادر ويتحرك والتعلم على ذلك معناه ساعات طوال من التمرين الصعب للتواصل للحركات نفسها فيصبح انبعاث انتمائيا .

- التكرار وجري الدماغ

يقول أرسطو "العادة بنت التكرار"

وتكرار تمرين حركة جديدة يهدف إلى طبع مجرى معين في دماغ الإنسان سواء كان ذلك سلسلة من الحركات البسيطة أم للتعبئة فعل العقل أن يحفظ في مكتبة أفكاره الواسعة حتى يقرر بوضع هذا المجرى للمعين في حين العمل والتنفيذ ، إن في إتقان حركات جديدة إلى الدماغ يقوم بوضع حركات قديمة وعادات موجودة في طبع الإنسان

المشي افضل انواع الرياضة



تعتبر رياضة المشي من افضل الرياضة فالشي يوميا وبصورة منتظمة يحسن الصحة عموما ويقوي القلب ويكسب الجسم رشاقة ويحرر العضلات من التعب ويسوق هذا ويساعد للرخص من التخلص من الأنوية التي تترك آثارا جانبية وهذا من الجانب الجسدي أما الجانب النفسي فقد أثبتت التجارب أن للشي في الهواء الطلق يساعد في بناء الشخصية السوية وتخلص الإنسان من التوتر والقلق والإعياء والمشي فوائد كثيرة منها :-

١. تجنب أمراض القلب :- عندما نمشي ونتنفس الهواء الطلق فالقلب يقوى عضلاته إذا ما قمنا بالشي يوميا رويدا لأن صلبة خضع الدم التي يقوم بها تكون ذات سجة أقل ويكون بإمكانه الإستراحة فيما بين ضرباته فالشي رياضة مهمة تساعد خلايا الجسم على إستعمال الأوكسجين الذي يتلقاه اليها الدم بطريقة أفضل وكذلك يفيد في منع تجلط الدم سواء كان ذلك في القلب أو في أي مكان آخر وكذلك ترفع نسبة للأشهر أي البروتينات الدهنية العالية الكثافة التي تتكدس بها تسمى من أمراض القلب .
٢. للشي يخفف ضغط الدم :- فالشي قادر على السيطرة وقيبط إرتفاع ضغط الدم أكثر من أي

دواء آخر عند الكثيرين من الناس .

٢. يقوي العظام :- فالشي يقوي العظام ويحسن بنيتها ويمنع هشاشة ويحرر العضلات من التعب على أخذ المزيد من الكالسيوم ويقوم أيضا بتهدئة الأعصاب للتوتر ويمنحها فيتمتع للشي من افضل الهبات للمرونة .
٤. الثقة بالنفس :- فالشي خير مهدئ للجسم والنفس ويمتاز بأنه لا يتعارض مع أي دواء آخر يتناوله المريض لمعالجة مرض آخر يشكو منه فالشي يزول التشوش من رؤوسنا ويجعلنا مؤهلين للتفكير بصفاء .
٥. للشي يساعد على بناء الشخصية السوية :- فالشي يحسن من قوام جسمنا ويزيدنا صحة وباقية ويساعد في بناء شخصيتنا السوية وذلك مرتبط بزيادة إفراز هرمونات الأندالين والأندورفين فكما كانت صحتنا أفضل ونشاطنا الطبيعي أفضل كلما كان حضورنا احسن وقتنا بنفسنا اكبر .
٦. الرشاقة عند المرأة :- خير حسن الصحة والمظهر العام وخاصة عند النساء يلطف مزاجهن ويمسحن لإجتماعيات أكثر فالشي والجري غير السريع يساعدان في عملية الهضم وإخراج الفضلات ويحسنان الإنسان أكثر إشراقا وبهجة .

فإن الإنسان بحاجة ماسة إلى المشي ولإنه يصبح ضرورية ملحة إذا ما كان وقتنا مليئا بالواجبات الهامة والأعمال المستعجلة فيجعله أكثر فائدة لنفسه ومجتمعه فعلى الإنسان أن يخرج من دائرة الضيق وروتين العمل والقلق النفسي ويخرج إلى حياة الجلوس وينطلق إلى حياة الحركة والنشاط فعليه أن يمارس الرياضة التي لهاها يوما ما وتوقف عن أداها أو ممارستها لأول مرة في حياته مبتدئا بالتقليل ثم يتدرج في ممارستها رويدا رويدا حتى يصل إلى المستوى المطلوب تدريجا وإيقاعا ، فيجب إعطاء الجسم الطاقة اللازمة التي يحتاجها فبرياضة للشي ولا بد وأن يصل الإنسان إلى ما يبتغيه من حيوية وسعادة وصحة وراحة بال .

إبتسامة رقيقة .. وأسنان ناصعة



الإبتسامة أن التهابتات اللثة الرقيقة يجب أن تخرج وتسوس الأسنان من شفاء ودية وأسنان يزيدانضامان بيضاء ناصعة .. وهذه الراحة وذلك لا بد من وقفة ويزداد التهابتات حتى نطمئن على نظافة تتعرض الأسنان وتقلق هذا الجزء الهام .

إن عدم غسل الأسنان بالفرشاة والمعجون يؤدي إلى تراكم البكتيريا والفضلات على اللثة والأسنان ، ومع مرور الوقت تبدأ في التظلم والتعفن وبالتالي تبدأ معها الراحة الكريمة ، كما يزيد من إفساد الأسنان .

بالفرشاة والمعجون يؤدي إلى تراكم طبقات البكتيريا حيث تتصق المواد اللزجة التي يتم تناولها مع الغذاء مثل الشاي والقهوة والدخان .. كل ذلك يزد من إفساد الأسنان .

مع إستمرار الإهمال وعدم العناية بالقدم والأسنان تبدأ ترسبات طبقات الجير على الأسنان بلوتها الأنسود وتظهر تحت جلود اللثة وعلى أسطح الأسنان

ويأتالي يصبح شكلها غير جميل وإعلاج ذلك لا بد من غسل الأسنان بالفرشاة والمعجون رغم نزول الدم منها وسوف يستمر هذا لعدة أيام وبعد ذلك ينقطع وتصبح الأسنان نظيفة وتعود إلى شكلها الطبيعي .

أما الترسيبات الجيرية فتستدعى أو الفاتحة اللون فإن إزالتها تحتاج إلى زيارة الطبيب لئلا يتم إزالتها بطريقة وعلى أسطح الأسنان



هل تعلم -

إن الإنسان يعيش ويعمل عشرين ألف خطوة في اليوم أي ما يزيد على نصف مليار خطوة في ثمانين سنة وهي كافية للوقوف حول العالم ست مرات .

إن في قاع المحيط الهادي سلسلة من الجبال يفوق إرتقامها سلسلة جبال الهوليا .

صديق وقال :- لكلك لم تزر إيطاليا .

صديق لنا لم تزر إيطاليا ، لكن ذبحتني تقضي فيها شهرا كاملا كل سنة .

قال لحد الصديقين تحقيق مع عدد من المثلثات الإيطالية لمعرفة افضل وأجمل عشر سنين في حياة كل منهن فكان جواب احدهما :-

إن لحد عشر سنين في حياتي هي السنوات بين الثامنة والعشرين والثلاثين .

١. يقول الإنجليزي إن قحاة في اليوم تبعه عنه الطبيب وأن يمشي في اليوم تبعه عنه كل الناس

٢. الرجل الفريق صارخا :- التجدة ؛ فلما لا اعرف السباحة الرجل على الرصيف :- وماذا يعني ؟ فلما لا اعرف العزف على البيانو ، ولكني لا اصرخ مثله .

٣. قال أحدهم لصديقه :-

إن أحب إيطاليا ، وأبغض لهذه البلاد . بلجمل ساعات حياتي قضيته

أفكارها



حدثني جدتي

فكري قسوار

أحد القراء ممن يتابعون هذه الزاوية منذ سنوات بعيدات (أعانتني على هذه المثابرة) ، تكررني بمقالة كتبتهما من حادثة تمت بها في إطار المرافقة مع منتهى صيا في المرحلة الإعدادية حيث كنت مولما بالتحليل المرحوم عبد الحليم حافظ ومولما بقلعه وكنت اعتقد أن من لا يتناول أغنيات المرحوم وأغانيه ينبغي إصلاح «محاكاة التخلق» لديه لأن الطغاة فيه وليس في تلك الأغنيات أن في تلك الأقدام ومن هذا الباب كنت أرى أن يعين الاستماع لفريد الطرش رحمه الله وأرى لاتصاها من جيش المراهقين الذين كنت ، نحن انصار عبد الحليم نصطلم بهم وكان تصب طينهم امواسنا وشقراتنا بسبب المراهقة التي كانت تصيبنا نتيجة عدم اقتناعهم بأن افلام عبد الحليم وأغانيه أفضل بكثير من افلام فريد وأغانيه وام تقطر قطرة دم واحدة في منقولنا اوان صنفوب خصومتا وان كان النقاش يتخذ طابعا جديفا يوجب بأن التي سوف يصل عما قريب الى الركب ...

ومن منطلق حماسي الفاتكة للمرحوم كنت ادعوه في كل مكان وأبذل الدعاية والترويج لفنه في كل مناسبة وكل انسان حتى وصل الامر الى جدي نفسها التي كانت تكاد من جملة امراض واعراض شديدي معروفة ... وعلى رأس تلك الامراض والاعراض (ارتفاع الضغط) لديها .. جدي هذه التي كانت قوية الشكيمة ولا تستسلم لاية وجهة نظر تتسم مع وجهة نظرها استطاعت ان اقتنعا بأن تراقبني الى السنين لتشاهد سوية فيلما من بطولة عبد الحليم حافظ ومريم فخر الدين استعجبت حبا وبالفعل اشترتت تكريتا وبخلنا الى الصالة واخذت

البقية ص ٩



نظرة في موقف العالم تجاه الحركات الإسلامية

محمود ابو خلف
وفي هذه المرحلة يتجه العالم لتوجه من مصالح الدول الكبرى السلبية تجاه العديد من الحركات في العالم فطرة كانت لديه مواقف ضد الشيوعية ومماريتها لحرية الفرد ، ومواقف ضد الاشتراكية وسيطرتها على رأس المال وكانت لديه مواقف اخرى ضد الإرهاب المنتشر ضد انحاء العالم والإرهاب للقصور فطر مقاومة الجماعات المتطرفة في الأرضين فظم الواقع عليها وليس إرهاب الدول الكبرى والقوية التي تحدث في الأرض فسادا لأنها هي التي شرعت القانون الدولي وهي التي سنت الشرعية الدولية لحماية مصالحها ، لذلك فكلمنا معارضين مصالحها مع معارضي للقانون الدولي والمشرعية الدولية وكل ما يماضي مصالحها فهو في حماية القانون الدولي

البقية ص ٩

العرب والزمن

لم يعد حديثنا المستقبلي ترفا فكريا ، او قفزا عن المشاكل الراهنة وانما ضرورة ففي هذا العالم الذي يتغير بيقاع غير مسبوق ، تصبح معرفة افاق المستقبل عنصرا حاسما من عناصر القدرة على الفعل الهادف والمثمر بدون شك ان للمستقبل وغيره من الملقاة الأخيرة من حلقات الزمن وبالتالي قد يكون امتدادا لمعطيات الماضي والحاضر ، بيد ان ذلك ليس امرا حتميا ، فالتغيير الذي صاحب الحياة والذي جعلها لا تتوقف او تتسم بالاستاتيكية ، لم يكن تلقائيا وانما اراديا ، ولتتكرر الأحداث والتحويلات التاريخية

البقية ص ٩

مساء الخير يا وطن



جاسر عواد

الجوع قتال

البطالة هذا الوحش الرهيبي الذي ما زال يفعل قطعه في مجتمعاتنا دون أن يقوم حتى الآن عمل مجدي او يرتامح حقيقي لمواجهة وتخفيف معماره ، قضية حيوية لا بد من دراستها وإيجاد أنجع الحلول لها وإغلاء الاسعار وارتقاعها بشكل مستتب هي أيضا ظاهرة حيوية تحتاج الى دراستها وإيجاد الحلول لها ولا يتفق مجرد دفن الرأس في الرمل والقول بأن امور شعبنا بخير وعافية فتتخفى شعبنا ونشاطاته في المهود السائقة واللاحقة وبأنه من أجل وضع حد للفساد والرشوة والفساد السياسي والاداري والتلاعب بمقدورات شعبنا وما تخطل تلك المهود من تحميله اعباء سوء السياسات الاقتصادية والبحث والاقتصاد والاتفاق العشوائي غير المبرور بدت اثاره وانكاسات النهائية على قوة شعبنا ومستقبله ، تلك التسميمات الغالية والتي قصتها شعبنا جعلت من ارض المجد قادرا على تخطي الكثير من الملقات السياسية والاقتصادية ، نحن نؤكد ما يتعرض له الوطن من مصائب واخطار وتترسبنا الذي صير وصير شعورا منه بأن قضية الوجود والحرية مسبوقة على غيرها وحتى على لقمة العيش ولكن لمبره حدود ، ومن هنا لا بد لمحكمتنا التي قدمت برتاسجها للملأه بالوصود والتخاضيا الهامة التي تس الوطن والمواطن لا يد لمحكمتنا وهي مسبوقة من ان تفعل شيئا لتتصدى تلك القضايا المياعة تصديا يتخذ بعين الاعتبار ، معاناة الكثرة من شعبنا وهي شرائح الفقراء ولوي الدخل للتدني والمحدود فالجوع قتال ، تجري المعصية الى مؤتمرات ونوبات حول التنمية والبطالة والمشاكل الاقتصادية وتتفق الاموال ويثب أجهزة الاعلام حزم الوجود وجملة الاربعيات على اوسع نطاق في خلال حكومتنا الرشيدة فسمع جعجة ولا نرى نحن بل ان الافراقات بالنتيجة تتم من خلال وصفات يبدو انها تأتي من الخارج وصفات مولية وبالرغم من ذلك فشاعة الجوع في ازدياد والمبررات التي تجري

البقية ص ٩

هارتوب تيسير
تعلن عن وصول جلد هارتوب امريكي الاصلي بجميع السيارات الامريكية بكافة اوانها بسعر ٩٠٠ و١٠٠٠ و١٢٠٠ و١٤٠٠ و١٦٠٠ و١٨٠٠ و٢٠٠٠ و٢٢٠٠ و٢٤٠٠ و٢٦٠٠ و٢٨٠٠ و٣٠٠٠ و٣٢٠٠ و٣٤٠٠ و٣٦٠٠ و٣٨٠٠ و٤٠٠٠ و٤٢٠٠ و٤٤٠٠ و٤٦٠٠ و٤٨٠٠ و٥٠٠٠ و٥٢٠٠ و٥٤٠٠ و٥٦٠٠ و٥٨٠٠ و٦٠٠٠ و٦٢٠٠ و٦٤٠٠ و٦٦٠٠ و٦٨٠٠ و٧٠٠٠ و٧٢٠٠ و٧٤٠٠ و٧٦٠٠ و٧٨٠٠ و٨٠٠٠ و٨٢٠٠ و٨٤٠٠ و٨٦٠٠ و٨٨٠٠ و٩٠٠٠ و٩٢٠٠ و٩٤٠٠ و٩٦٠٠ و٩٨٠٠ و١٠٠٠٠ و١٠٢٠٠ و١٠٤٠٠ و١٠٦٠٠ و١٠٨٠٠ و١١٠٠٠ و١١٢٠٠ و١١٤٠٠ و١١٦٠٠ و١١٨٠٠ و١٢٠٠٠ و١٢٢٠٠ و١٢٤٠٠ و١٢٦٠٠ و١٢٨٠٠ و١٣٠٠٠ و١٣٢٠٠ و١٣٤٠٠ و١٣٦٠٠ و١٣٨٠٠ و١٤٠٠٠ و١٤٢٠٠ و١٤٤٠٠ و١٤٦٠٠ و١٤٨٠٠ و١٥٠٠٠ و١٥٢٠٠ و١٥٤٠٠ و١٥٦٠٠ و١٥٨٠٠ و١٦٠٠٠ و١٦٢٠٠ و١٦٤٠٠ و١٦٦٠٠ و١٦٨٠٠ و١٧٠٠٠ و١٧٢٠٠ و١٧٤٠٠ و١٧٦٠٠ و١٧٨٠٠ و١٨٠٠٠ و١٨٢٠٠ و١٨٤٠٠ و١٨٦٠٠ و١٨٨٠٠ و١٩٠٠٠ و١٩٢٠٠ و١٩٤٠٠ و١٩٦٠٠ و١٩٨٠٠ و٢٠٠٠٠ و٢٠٢٠٠ و٢٠٤٠٠ و٢٠٦٠٠ و٢٠٨٠٠ و٢١٠٠٠ و٢١٢٠٠ و٢١٤٠٠ و٢١٦٠٠ و٢١٨٠٠ و٢٢٠٠٠ و٢٢٢٠٠ و٢٢٤٠٠ و٢٢٦٠٠ و٢٢٨٠٠ و٢٣٠٠٠ و٢٣٢٠٠ و٢٣٤٠٠ و٢٣٦٠٠ و٢٣٨٠٠ و٢٤٠٠٠ و٢٤٢٠٠ و٢٤٤٠٠ و٢٤٦٠٠ و٢٤٨٠٠ و٢٥٠٠٠ و٢٥٢٠٠ و٢٥٤٠٠ و٢٥٦٠٠ و٢٥٨٠٠ و٢٦٠٠٠ و٢٦٢٠٠ و٢٦٤٠٠ و٢٦٦٠٠ و٢٦٨٠٠ و٢٧٠٠٠ و٢٧٢٠٠ و٢٧٤٠٠ و٢٧٦٠٠ و٢٧٨٠٠ و٢٨٠٠٠ و٢٨٢٠٠ و٢٨٤٠٠ و٢٨٦٠٠ و٢٨٨٠٠ و٢٩٠٠٠ و٢٩٢٠٠ و٢٩٤٠٠ و٢٩٦٠٠ و٢٩٨٠٠ و٣٠٠٠٠ و٣٠٢٠٠ و٣٠٤٠٠ و٣٠٦٠٠ و٣٠٨٠٠ و٣١٠٠٠ و٣١٢٠٠ و٣١٤٠٠ و٣١٦٠٠ و٣١٨٠٠ و٣٢٠٠٠ و٣٢٢٠٠ و٣٢٤٠٠ و٣٢٦٠٠ و٣٢٨٠٠ و٣٣٠٠٠ و٣٣٢٠٠ و٣٣٤٠٠ و٣٣٦٠٠ و٣٣٨٠٠ و٣٤٠٠٠ و٣٤٢٠٠ و٣٤٤٠٠ و٣٤٦٠٠ و٣٤٨٠٠ و٣٥٠٠٠ و٣٥٢٠٠ و٣٥٤٠٠ و٣٥٦٠٠ و٣٥٨٠٠ و٣٦٠٠٠ و٣٦٢٠٠ و٣٦٤٠٠ و٣٦٦٠٠ و٣٦٨٠٠ و٣٧٠٠٠ و٣٧٢٠٠ و٣٧٤٠٠ و٣٧٦٠٠ و٣٧٨٠٠ و٣٨٠٠٠ و٣٨٢٠٠ و٣٨٤٠٠ و٣٨٦٠٠ و٣٨٨٠٠ و٣٩٠٠٠ و٣٩٢٠٠ و٣٩٤٠٠ و٣٩٦٠٠ و٣٩٨٠٠ و٤٠٠٠٠ و٤٠٢٠٠ و٤٠٤٠٠ و٤٠٦٠٠ و٤٠٨٠٠ و٤١٠٠٠ و٤١٢٠٠ و٤١٤٠٠ و٤١٦٠٠ و٤١٨٠٠ و٤٢٠٠٠ و٤٢٢٠٠ و٤٢٤٠٠ و٤٢٦٠٠ و٤٢٨٠٠ و٤٣٠٠٠ و٤٣٢٠٠ و٤٣٤٠٠ و٤٣٦٠٠ و٤٣٨٠٠ و٤٤٠٠٠ و٤٤٢٠٠ و٤٤٤٠٠ و٤٤٦٠٠ و٤٤٨٠٠ و٤٥٠٠٠ و٤٥٢٠٠ و٤٥٤٠٠ و٤٥٦٠٠ و٤٥٨٠٠ و٤٦٠٠٠ و٤٦٢٠٠ و٤٦٤٠٠ و٤٦٦٠٠ و٤٦٨٠٠ و٤٧٠٠٠ و٤٧٢٠٠ و٤٧٤٠٠ و٤٧٦٠٠ و٤٧٨٠٠ و٤٨٠٠٠ و٤٨٢٠٠ و٤٨٤٠٠ و٤٨٦٠٠ و٤٨٨٠٠ و٤٩٠٠٠ و٤٩٢٠٠ و٤٩٤٠٠ و٤٩٦٠٠ و٤٩٨٠٠ و٥٠٠٠٠ و٥٠٢٠٠ و٥٠٤٠٠ و٥٠٦٠٠ و٥٠٨٠٠ و٥١٠٠٠ و٥١٢٠٠ و٥١٤٠٠ و٥١٦٠٠ و٥١٨٠٠ و٥٢٠٠٠ و٥٢٢٠٠ و٥٢٤٠٠ و٥٢٦٠٠ و٥٢٨٠٠ و٥٣٠٠٠ و٥٣٢٠٠ و٥٣٤٠٠ و٥٣٦٠٠ و٥٣٨٠٠ و٥٤٠٠٠ و٥٤٢٠٠ و٥٤٤٠٠ و٥٤٦٠٠ و٥٤٨٠٠ و٥٥٠٠٠ و٥٥٢٠٠ و٥٥٤٠٠ و٥٥٦٠٠ و٥٥٨٠٠ و٥٦٠٠٠ و٥٦٢٠٠ و٥٦٤٠٠ و٥٦٦٠٠ و٥٦٨٠٠ و٥٧٠٠٠ و٥٧٢٠٠ و٥٧٤٠٠ و٥٧٦٠٠ و٥٧٨٠٠ و٥٨٠٠٠ و٥٨٢٠٠ و٥٨٤٠٠ و٥٨٦٠٠ و٥٨٨٠٠ و٥٩٠٠٠ و٥٩٢٠٠ و٥٩٤٠٠ و٥٩٦٠٠ و٥٩٨٠٠ و٦٠٠٠٠ و٦٠٢٠٠ و٦٠٤٠٠ و٦٠٦٠٠ و٦٠٨٠٠ و٦١٠٠٠ و٦١٢٠٠ و٦١٤٠٠ و٦١٦٠٠ و٦١٨٠٠ و٦٢٠٠٠ و٦٢٢٠٠ و٦٢٤٠٠ و٦٢٦٠٠ و٦٢٨٠٠ و٦٣٠٠٠ و٦٣٢٠٠ و٦٣٤٠٠ و٦٣٦٠٠ و٦٣٨٠٠ و٦٤٠٠٠ و٦٤٢٠٠ و٦٤٤٠٠ و٦٤٦٠٠ و٦٤٨٠٠ و٦٥٠٠٠ و٦٥٢٠٠ و٦٥٤٠٠ و٦٥٦٠٠ و٦٥٨٠٠ و٦٦٠٠٠ و٦٦٢٠٠ و٦٦٤٠٠ و٦٦٦٠٠ و٦٦٨٠٠ و٦٧٠٠٠ و٦٧٢٠٠ و٦٧٤٠٠ و٦٧٦٠٠ و٦٧٨٠٠ و٦٨٠٠٠ و٦٨٢٠٠ و٦٨٤٠٠ و٦٨٦٠٠ و٦٨٨٠٠ و٦٩٠٠٠ و٦٩٢٠٠ و٦٩٤٠٠ و٦٩٦٠٠ و٦٩٨٠٠ و٧٠٠٠٠ و٧٠٢٠٠ و٧٠٤٠٠ و٧٠٦٠٠ و٧٠٨٠٠ و٧١٠٠٠ و٧١٢٠٠ و٧١٤٠٠ و٧١٦٠٠ و٧١٨٠٠ و٧٢٠٠٠ و٧٢٢٠٠ و٧٢٤٠٠ و٧٢٦٠٠ و٧٢٨٠٠ و٧٣٠٠٠ و٧٣٢٠٠ و٧٣٤٠٠ و٧٣٦٠٠ و٧٣٨٠٠ و٧٤٠٠٠ و٧٤٢٠٠ و٧٤٤٠٠ و٧٤٦٠٠ و٧٤٨٠٠ و٧٥٠٠٠ و٧٥٢٠٠ و٧٥٤٠٠ و٧٥٦٠٠ و٧٥٨٠٠ و٧٦٠٠٠ و٧٦٢٠٠ و٧٦٤٠٠ و٧٦٦٠٠ و٧٦٨٠٠ و٧٧٠٠٠ و٧٧٢٠٠ و٧٧٤٠٠ و٧٧٦٠٠ و٧٧٨٠٠ و٧٨٠٠٠ و٧٨٢٠٠ و٧٨٤٠٠ و٧٨٦٠٠ و٧٨٨٠٠ و٧٩٠٠٠ و٧٩٢٠٠ و٧٩٤٠٠ و٧٩٦٠٠ و٧٩٨٠٠ و٨٠٠٠٠ و٨٠٢٠٠ و٨٠٤٠٠ و٨٠٦٠٠ و٨٠٨٠٠ و٨١٠٠٠ و٨١٢٠٠ و٨١٤٠٠ و٨١٦٠٠ و٨١٨٠٠ و٨٢٠٠٠ و٨٢٢٠٠ و٨٢٤٠٠ و٨٢٦٠٠ و٨٢٨٠٠ و٨٣٠٠٠ و٨٣٢٠٠ و٨٣٤٠٠ و٨٣٦٠٠ و٨٣٨٠٠ و٨٤٠٠٠ و٨٤٢٠٠ و٨٤٤٠٠ و٨٤٦٠٠ و٨٤٨٠٠ و٨٥٠٠٠ و٨٥٢٠٠ و٨٥٤٠٠ و٨٥٦٠٠ و٨٥٨٠٠ و٨٦٠٠٠ و٨٦٢٠٠ و٨٦٤٠٠ و٨٦٦٠٠ و٨٦٨٠٠ و٨٧٠٠٠ و٨٧٢٠٠ و٨٧٤٠٠ و٨٧٦٠٠ و٨٧٨٠٠ و٨٨٠٠٠ و٨٨٢٠٠ و٨٨٤٠٠ و٨٨٦٠٠ و٨٨٨٠٠ و٨٩٠٠٠ و٨٩٢٠٠ و٨٩٤٠٠ و٨٩٦٠٠ و٨٩٨٠٠ و٩٠٠٠٠ و٩٠٢٠٠ و٩٠٤٠٠ و٩٠٦٠٠ و٩٠٨٠٠ و٩١٠٠٠ و٩١٢٠٠ و٩١٤٠٠ و٩١٦٠٠ و٩١٨٠٠ و٩٢٠٠٠ و٩٢٢٠٠ و٩٢٤٠٠ و٩٢٦٠٠ و٩٢٨٠٠ و٩٣٠٠٠ و٩٣٢٠٠ و٩٣٤٠٠ و٩٣٦٠٠ و٩٣٨٠٠ و٩٤٠٠٠ و٩٤٢٠٠ و٩٤٤٠٠ و٩٤٦٠٠ و٩٤٨٠٠ و٩٥٠٠٠ و٩٥٢٠٠ و٩٥٤٠٠ و٩٥٦٠٠ و٩٥٨٠٠ و٩٦٠٠٠ و٩٦٢٠٠ و٩٦٤٠٠ و٩٦٦٠٠ و٩٦٨٠٠ و٩٧٠٠٠ و٩٧٢٠٠ و٩٧٤٠٠ و٩٧٦٠٠ و٩٧٨٠٠ و٩٨٠٠٠ و٩٨٢٠٠ و٩٨٤٠٠ و٩٨٦٠٠ و٩٨٨٠٠ و٩٩٠٠٠ و٩٩٢٠٠ و٩٩٤٠٠ و٩٩٦٠٠ و٩٩٨٠٠ و١٠٠٠٠٠ و١٠٠٢٠٠ و١٠٠٤٠٠ و١٠٠٦٠٠ و١٠٠٨٠٠ و١٠١٠٠٠ و١٠١٢٠٠ و١٠١٤٠٠ و١٠١٦٠٠ و١٠١٨٠٠ و١٠٢٠٠٠ و١٠٢٢٠٠ و١٠٢٤٠٠ و١٠٢٦٠٠ و١٠٢٨٠٠ و١٠٣٠٠٠ و١٠٣٢٠٠ و١٠٣٤٠٠ و١٠٣٦٠٠ و١٠٣٨٠٠ و١٠٤٠٠٠ و١٠٤٢٠٠ و١٠٤٤٠٠ و١٠٤٦٠٠ و١٠٤٨٠٠ و١٠٥٠٠٠ و١٠٥٢٠٠ و١٠٥٤٠٠ و١٠٥٦٠٠ و١٠٥٨٠٠ و١٠٦٠٠٠ و١٠٦٢٠٠ و١٠٦٤٠٠ و١٠٦٦٠٠ و١٠٦٨٠٠ و١٠٧٠٠٠ و١٠٧٢٠٠ و١٠٧٤٠٠ و١٠٧٦٠٠ و١٠٧٨٠٠ و١٠٨٠٠٠ و١٠٨٢٠٠ و١٠٨٤٠٠ و١٠٨٦٠٠ و١٠٨٨٠٠ و١٠٩٠٠٠ و١٠٩٢٠٠ و١٠٩٤٠٠ و١٠٩٦٠٠ و١٠٩٨٠٠ و١١٠٠٠٠ و١١٠٢٠٠ و١١٠٤٠٠ و١١٠٦٠٠ و١١٠٨٠٠ و١١١٠٠٠ و١١١٢٠٠ و١١١٤٠٠ و١١١٦٠٠ و١١١٨٠٠ و١١٢٠٠٠ و١١٢٢٠٠ و١١٢٤٠٠ و١١٢٦٠٠ و١١٢٨٠٠ و١١٣٠٠٠ و١١٣٢٠٠ و١١٣٤٠٠ و١١٣٦٠٠ و١١٣٨٠٠ و١١٤٠٠٠ و١١٤٢٠٠ و١١٤٤٠٠ و١١٤٦٠٠ و١١٤٨٠٠ و١١٥٠٠٠ و١١٥٢٠٠ و١١٥٤٠٠ و١١٥٦٠٠ و١١٥٨٠٠ و١١٦٠٠٠ و١١٦٢٠٠ و١١٦٤٠٠ و١١٦٦٠٠ و١١٦٨٠٠ و١١٧٠٠٠ و١١٧٢٠٠ و١١٧٤٠٠ و١١٧٦٠٠ و١١٧٨٠٠ و١١٨٠٠٠ و١١٨٢٠٠ و١١٨٤٠٠ و١١٨٦٠٠ و١١٨٨٠٠ و١١٩٠٠٠ و١١٩٢٠٠ و١١٩٤٠٠ و١١٩٦٠٠ و١١٩٨٠٠ و١٢٠٠٠٠ و١٢٠٢٠٠ و١٢٠٤٠٠ و١٢٠٦٠٠ و١٢٠٨٠٠ و١٢١٠٠٠ و١٢١٢٠٠ و١٢١٤٠٠ و١٢١٦٠٠ و١٢١٨٠٠ و١٢٢٠٠٠ و١٢٢٢٠٠ و١٢٢٤٠٠ و١٢٢٦٠٠ و١٢٢٨٠٠ و١٢٣٠٠٠ و١٢٣٢٠٠ و١٢٣٤٠٠ و١٢٣٦٠٠ و١٢٣٨٠٠ و١٢٤٠٠٠ و١٢٤٢٠٠ و١٢٤٤٠٠ و١٢٤٦٠٠ و١٢٤٨٠٠ و١٢٥٠٠٠ و١٢٥٢٠٠ و١٢٥٤٠٠ و١٢٥٦٠٠ و١٢٥٨٠٠ و١٢٦٠٠٠ و١٢٦٢٠٠ و١٢٦٤٠٠ و١٢٦٦٠٠ و١٢٦٨٠٠ و١٢٧٠٠٠ و١٢٧٢٠٠ و١٢٧٤٠٠ و١٢٧٦٠٠ و١٢٧٨٠٠ و١٢٨٠٠٠ و١٢٨٢٠٠ و١٢٨٤٠٠ و١٢٨٦٠٠ و١٢٨٨٠٠ و١٢٩٠٠٠ و١٢٩٢٠٠ و١٢٩٤٠٠ و١٢٩٦٠٠ و١٢٩٨٠٠ و١٣٠٠٠٠ و١٣٠٢٠٠ و١٣٠٤٠٠ و١٣٠٦٠٠ و١٣٠٨٠٠ و١٣١٠٠٠ و١٣١٢٠٠ و١٣١٤٠٠ و١٣١٦٠٠ و١٣١٨٠٠ و١٣٢٠٠٠ و١٣٢٢٠٠ و١٣٢٤٠٠ و١٣٢٦٠٠ و١٣٢٨٠٠ و١٣٣٠٠٠ و١٣٣٢٠٠ و١٣٣٤٠٠ و١٣٣٦٠٠ و١٣٣٨٠٠ و١٣٤٠٠٠ و١٣٤٢٠٠ و١٣٤٤٠٠ و١٣٤٦٠٠ و١٣٤٨٠٠ و١٣٥٠٠٠ و١٣٥٢٠٠ و١٣٥٤٠٠ و١٣٥٦٠٠ و١٣٥٨٠٠ و١٣٦٠٠٠ و١٣٦٢٠٠ و١٣٦٤٠٠ و١٣٦٦٠٠ و١٣٦٨٠٠ و١٣٧٠٠٠ و١٣٧٢٠٠ و١٣٧٤٠٠ و١٣٧٦٠٠ و١٣٧٨٠٠ و١٣٨٠٠٠ و١٣٨٢٠٠ و١٣٨٤٠٠ و١٣٨٦٠٠ و١٣٨٨٠٠ و١٣٩٠٠٠ و١٣٩٢٠٠ و١٣٩٤٠٠ و١٣٩٦٠٠ و١٣٩٨٠٠ و١٤٠٠٠٠ و١٤٠٢٠٠ و١٤٠٤٠٠ و١٤٠٦٠٠ و١٤٠٨٠٠ و١٤١٠٠٠ و١٤١٢٠٠ و١٤١٤٠٠ و١٤١٦٠٠ و١٤١٨٠٠ و١٤٢٠٠٠ و١٤٢٢٠٠ و١٤٢٤٠٠ و١٤٢٦٠٠ و١٤٢٨٠٠ و١٤٣٠٠٠ و١٤٣٢٠٠ و١٤٣٤٠٠ و١٤٣٦٠٠ و١٤٣٨٠٠ و١٤٤٠٠٠ و١٤٤٢٠٠ و١٤٤٤٠٠ و١٤٤٦٠٠ و١٤٤٨٠٠ و١٤٥٠٠٠ و١٤٥٢٠٠ و١٤٥٤٠٠ و١٤٥٦٠٠ و١٤٥٨٠٠ و١٤٦٠٠٠ و١٤٦٢٠٠ و١٤٦٤٠٠ و١٤٦٦٠٠ و١٤٦٨٠٠ و١٤٧٠٠٠ و١٤٧٢٠٠ و١٤٧٤٠٠ و١٤٧٦٠٠ و١٤٧٨٠٠ و١٤٨٠٠٠ و١٤٨٢٠٠ و١٤٨٤٠٠ و١٤٨٦٠٠ و١٤٨٨٠٠ و١٤٩٠٠٠ و١٤٩٢٠٠ و١٤٩٤٠٠ و١٤٩٦٠٠ و١٤٩٨٠٠ و١٥٠٠٠٠ و١٥٠٢٠٠ و١٥٠٤٠٠ و١٥٠٦٠٠ و١٥٠٨٠٠ و١٥١٠٠٠ و١٥١٢٠٠ و١٥١٤٠٠ و١٥١٦٠٠ و١٥١٨٠٠ و١٥٢٠٠٠ و١٥٢٢٠٠ و١٥٢٤٠٠ و١٥٢٦٠٠ و١٥٢٨٠٠ و١٥٣٠٠٠ و١٥٣٢٠٠ و١٥٣٤٠٠ و١٥٣٦٠٠ و١٥٣٨٠٠ و١٥٤٠٠٠ و١٥٤٢٠٠ و١٥٤٤٠٠ و١٥٤٦٠٠ و١٥٤٨٠٠ و١٥٥٠٠٠ و١٥٥٢٠٠ و١٥٥٤٠٠ و١٥٥٦٠٠ و١٥٥٨٠٠ و١٥٦٠٠٠ و١٥٦٢٠٠ و١٥٦٤٠٠ و١٥٦٦٠٠ و١٥٦٨٠٠ و١٥٧٠٠٠ و١٥٧٢٠٠ و١٥٧٤٠٠ و١٥٧٦٠٠ و١٥٧٨٠٠ و١٥٨٠٠٠ و١٥٨٢٠٠ و١٥٨٤٠٠ و١٥٨٦٠٠ و١٥٨٨٠٠ و١٥٩٠٠٠ و١٥٩٢٠٠ و١٥٩٤٠٠ و١٥٩٦٠٠ و١٥٩٨٠٠ و١٦٠٠٠٠ و١٦٠٢٠٠ و١٦٠٤٠٠ و١٦٠٦٠٠ و١٦٠٨٠٠ و١٦١٠٠٠ و١٦١٢٠٠ و١٦١٤٠٠ و١٦١٦٠٠ و١٦١٨٠٠ و١٦٢٠٠٠ و١٦٢٢٠٠ و١٦٢٤٠٠ و١٦٢٦٠٠ و١٦٢٨٠٠ و١٦٣٠٠٠ و١٦٣٢٠٠ و١٦٣٤٠٠ و١٦٣٦٠٠ و١٦٣٨٠٠ و١٦٤٠٠٠ و١٦٤٢٠٠ و١٦٤٤٠٠ و١٦٤٦٠٠ و١٦٤٨٠٠ و١٦٥٠٠٠ و١٦٥٢٠٠ و١٦٥٤٠٠ و١٦٥٦٠٠ و١٦٥٨٠٠ و١٦٦٠٠٠ و١٦٦٢٠٠ و١٦٦٤٠٠ و١٦٦٦٠٠ و١٦٦٨٠٠ و١٦٧٠٠٠ و١٦٧٢٠٠ و١٦٧٤٠٠ و١٦٧٦٠٠ و١٦٧٨٠٠ و١٦٨٠٠٠ و١٦٨٢٠٠ و١٦٨٤٠٠ و١٦٨٦٠٠ و١٦٨٨٠٠ و١٦٩٠٠٠ و١٦٩٢٠٠ و١٦٩٤٠٠ و١٦٩٦٠٠ و١٦٩٨٠٠ و١٧٠٠٠٠ و١٧٠٢٠٠ و١٧٠٤٠٠ و١٧٠٦٠٠ و١٧٠٨٠٠ و١٧١٠٠٠ و١٧١٢٠٠ و١٧١٤٠٠ و١٧١٦٠٠ و١٧١٨٠٠ و١٧٢٠٠٠ و١٧٢٢٠٠ و١٧٢٤٠٠ و١٧٢٦٠٠ و١٧٢٨٠٠ و١٧٣٠٠٠ و١٧٣٢٠٠ و١٧٣٤٠٠ و١٧٣٦٠٠ و١٧٣٨٠٠ و١٧٤٠٠٠ و١٧٤٢٠٠ و١٧٤٤٠٠ و١٧٤٦٠٠ و١٧٤٨٠٠ و١٧٥٠٠٠ و١٧٥٢٠٠ و١